GENTE
in cucina
TEMPURA
Il fritto leggero e croccante
ZUCCHINE
Ottime anche sulla pizza
FETA
La bontà dalla Grecia
CILIEGIE
PROVATELE NEL FLAN: CHE DELIZIA!
SEPPIE
È SUBITO SAPORE DI MARE

GENTE

in cucina

sommario

5

16

33

41

53

UNA TAVOLA RICCA DI SORPRESE
Il tempura, cioè la frittura leggera, dà il via al nostro menu. Poi un tocco di Grecia con la feta, i sapori del mare con seppie e calamari, quindi le zucchine. Gran finale con le ciliegie.

TEMPURA
il fritto leggero come una nuvola

Nastri di carote

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di carote * 90 g di farina di riso * 90 g di farina 0 * 270 ml di acqua minerale frizzante * Olio di semi di arachidi * Sale

Raschiate le carote e, con una mandolina, tagliatele per il lungo a nastri sottili. Tenetele in frigo fino al momento di friggerle. Raccogliete le farine in una ciotola e, mescolando con una frusta a mano, incorporate l'acqua ben fredda di frigo fino a ottenere una pastella. Aggiungete, se lo avete, qualche cubetto di ghiaccio. Nel frattempo, scaldate abbondante olio in una padella a bordi alti. Immergete le carote nella pastella e friggetele poche per volta nell'olio 2 minuti. Scolate su carta assorbente, salate e servite.

Coscette bignè

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g di coscette di rana * 1 uovo * 145 g di farina, più quella per infarinare * 200 ml di acqua minerale frizzate * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 limone * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Mettete in un recipiente le coscette con il prezzemolo tritato, il succo di limone e pepate. Coprite e fate marinare in frigo un'ora.

Sbattete l'uovo in una ciotola, incorporate con una frusta a mano la farina setacciata e stemperate con l'acqua. Scolate le coscette dalla marinata, asciugatele con carta da cucina, infarinatele, passatele nella pastella e friggetele poche per volta in olio caldo finché sono dorate. Scolatele su carta assorbente, salate e servite.

Questa tecnica, che arriva dal Giappone, è la migliore per ottenere pastelle gonfie e croccanti, dal cuore morbido

Pepite di salmone

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di filetti di salmone senza pelle * 100 g di farina * 1 uovo * 200 ml di acqua minerale frizzante * 4 cetriolini sott'aceto * 1 limone * 1 mazzetto di prezzemolo * 100 g di maionese * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Private il salmone di eventuali lische e tagliatelo a tocchi. Mescolate in una ciotolina la maionese con i cetriolini a dadini e pepate. Sbattete l'uovo in una terrina, con una frusta a mano. Aggiungete la farina setacciata e diluite con l'acqua ben fredda. Tuffate i tocchi di salmone nella pastella e friggeteli pochi per volta 2-3 minuti in olio caldo. Scolate su carta assorbente. Tuffate nella pastella e friggete anche il prezzemolo. Salate il fritto e servite con la maionese e il limone a spicchi.

Gamberoni in pastella

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
20 gamberoni * 125 g di farina 00 * 20 g di farina di riso * 1 melanzana * 150 ml di acqua minerale frizzante * Olio di semi di arachidi * Sale

Sgusciate i gamberoni lasciando attaccate le codine, incideteli sul dorso, privateli del filo nero e sciacquateli. Lavate la melanzana, ricavate la buccia (potete usare la polpa per un'altra ricetta) e riducetela a filetti sottili. Setacciate le farine in una ciotola e, con una frusta a mano, mescolatele versando l'acqua frizzante ben fredda. Aggiungete, se lo avete, qualche cubetto di ghiaccio. Passate i gamberoni nella pastella e tuffateli, pochi per volta, in una padella a bordi alti con abbondante olio ben caldo, friggendoli 2-3 minuti. Scolateli su carta assorbente. Tuffate qualche istante nell'olio i filetti di buccia di melanzana, per renderli croccanti, e scolateli. Salate tutto il fritto e servite, con una guarnizione a piacere.

Cimette di cavolfiore

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 cavolfiore * 1 tuorlo * 100 g di farina * 160 g di acqua minerale frizzante * ½ cipolla * 1 mazzetto di prezzemolo * 1 cucchiaio di aceto * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe rosa in grani

Sfogliate il prezzemolo, sbucciate la cipolla e tritateli grossolanamente nel mixer, per pochi istanti. Mescolateli in una ciotolina con l'aceto, 4-5 cucchiai di olio extravergine, un pizzico di sale e qualche grano di pepe. Tagliate il cavolfiore a cimette e fatele scottare 5 minuti in acqua bollente salata. Scolatele su un telo. Sbattete il tuorlo in una ciotola, con una frusta a mano. Unite la farina setacciata e stemperate con l'acqua ben fredda fino a ottenere una pastella. Scaldate abbondante olio di semi in una padella a bordi alti. Immergete le cimette nella pastella e friggetele poche per volta nell'olio, finché sono dorate. Scolatele su carta assorbente e salatele. Servitele con la salsa verde.

Pomodori verdi fritti

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 pomodori perini verdi * 220 g di farina di riso * 240 ml di birra * Olio di semi di arachidi * Sale

Versate la farina in una ciotola, stemperate con la birra ben fredda, mescolate e unite, se lo avete, qualche cubetto di ghiaccio. Lavate i pomodori e tagliateli a metà per il lungo. Scaldate abbondante olio di semi in una padella a bordi alti. Passate i pomodori nella pastella e friggeteli, pochi per volta, qualche minuto finché sono dorati. Scolate su carta assorbente, salate e servite i pomodori caldi.

Bastoncini di surimi

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
16 bastoncini di surimi * 70 g di farina * 20 g di amido di mais * 3 tuorli * 500 ml di acqua minerale frizzante * 2 limoni non trattati * Olio di semi di arachidi * 150 ml di olio extravergine d'oliva * Sale

Mescolate i tuorli, in una ciotola, con il succo dei limoni e un pizzico di sale. Disponete la ciotola su una pentola, con acqua calda a sfiorare il fondo, e cuocete a bagnomaria, sbattendo con una frusta a mano, finché la crema si addensa. Unite l'olio extravergine a filo continuando a montare. Togliete dal bagnomaria e tenete da parte. Mescolate in una terrina farina e amido. Aggiungete l'acqua ben fredda, mescolate con la frusta a mano e unite, se lo avete, qualche cubetto di ghiaccio. Immergete nella pastella i bastoncini di surimi e friggeteli pochi per volta in olio di semi caldo. Scolateli su carta da cucina, salate e servite con la salsa e riccioli di wasabi a piacere.

Porri stellati

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 porri sottili * 1 tuorlo * 200 ml di acqua minerale frizzante * 100 g di farina * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Mondate i porri eliminando parte verde e radichette, ma lasciando attaccata la base. Affettateli per il lungo a spicchi sottili, lasciandoli uniti alla base. Mescolate in una terrina il tuorlo con la farina setacciata, usando una frusta a mano. Unite l'acqua frizzante ben fredda e qualche cubetto di ghiaccio, se lo avete. Allargate i porri a fiore, passateli nella pastella e friggeteli, uno per volta, in olio ben caldo. Scolateli su carta assorbente, salate, pepate e servite.

TEMPURA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 peperone rosso * 400 g di funghi cardoncelli * 200 g di amido di mais * 2 albumi * 2 cucchiaini di lievito in polvere * Salsa di soia * Olio di semi di arachidi * Sale

Mondate il peperone e tagliatelo a losanghe. Pulite e riducete a grossi spicchi i funghi. Con una frusta a mano, mescolate in una ciotola l'amido di mais e il lievito con 180 ml di acqua fredda. Montate gli albumi a neve e incorporateli alla pastella. Scaldate abbondante olio in una padella. Passate le verdure nella pastella e friggetele, poche per volta, finché sono dorate. Scolatele su carta assorbente, salatele leggermente e servitele con salsa di soia a parte.

Peperoni e funghi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Baccelli dorati

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g di baccelli freschi di piselli * 200 g di farina * 240 ml di birra * Olio di semi di arachidi * Sale

Lavate i baccelli. In una ciotola, mescolate la farina e la birra, ben fredda, con una frusta a mano. Tuffate nella pastella pochi baccelli per volta e friggeteli in abbondante olio caldo, finché sono dorati e croccanti. Scolateli man mano su carta assorbente, salate e servite.

Ortolana croccante

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 piccoli pomodori ramati * 1 carota * 4 ravanelli lunghi * 1 cipollotto * 60 g di farina * 60 g di amido di mais * 1 cucchiaino di lievito in polvere * 1 tuorlo * 160 ml di acqua minerale frizzante * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate carota, ravanelli, cipollotto e affettateli a filetti sottili. Conditeli in una ciotola con il succo del limone, il prezzemolo tritato, olio extravergine, sale e pepe. Lavate i pomodorini. Sbattete in una terrina il tuorlo, con una frusta a mano. Unite la farina, setacciata con l'amido e il lievito, e stemperate con l'acqua ben fredda. Immergete i pomodori nella pastella e friggeteli in abbondante olio di semi ben caldo, finché la pastella è leggermente dorata e croccante. Scolateli su carta assorbente, salateli e serviteli con l'insalatina.

Frittelle di erbe

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 mazzetto di erbe miste (aneto, basilico, dragoncello, prezzemolo) * 100 g di farina * 1 uovo * 180 ml di acqua minerale frizzante * Olio di semi di arachidi * Sale

Lavate le erbe, senza sfogliarle, e asciugatele tamponandole bene con carta da cucina. Setacciate in una ciotola la farina e mescolatela con l'acqua frizzante, ben fredda, usando una frusta a mano. Unite, se lo avete, qualche cubetto di ghiaccio. Scaldate abbondante olio in una padella a bordi alti. Immergete alcuni rametti di erbe nella pastella e friggeteli 2-3 minuti nell'olio caldo. Scolateli via via su carta assorbente, salate e servite.

FETA
tutta la bontà della Grecia

Cake salato farcito

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di farina tipo 2 * 100 g di farina integrale * 200 g di spinaci * 100 g di pomodori secchi * 1 spicchio d'aglio * 150 g di feta * 250 g di yogurt * 2 uova * 1 bustina di lievito in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire in un tegame, con il coperchio, gli spinaci lavati e tritati con un filo d'olio e l'aglio schiacciato. Unite la feta sbriciolata e i pomodori secchi tagliuzzati, regolate se occorre di sale, pepate, eliminate l'aglio e spegnete. In una ciotola, sbattete le uova con 60 ml d'olio, lo yogurt, sale e pepe.

Setacciatevi le farine con il lievito e amalgamate con una spatola. Foderate di carta da forno uno stampo a bordi alti. Versate metà del composto, unite la farcia di pomodori, spinaci e feta e terminate con l'impasto rimasto. Infornate 40 minuti a 180°. Fate intiepidire prima di sformare e servire.

Ha il gusto deciso del latte di pecora, una speciale consistenza compatta ed è super versatile. Da provare nelle delicate polpette di zucchine

Terrina al pesto

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di pomodori * 80 g di olive nere snocciolate * 350 g di feta * 2 fogli di gelatina * ½ limone * 2 cucchiai di pesto * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete ammollo in acqua fredda la gelatina. Scottate i pomodori in acqua bollente, pelateli e affettateli. Spremete il limone, versate il succo in un pentolino con un cucchiaio d'acqua, portate a bollore, spegnete e sciogliete nel liquido la gelatina strizzata. Unite il pesto e amalgamate. Ungete d'olio uno stampo da plum cake e disponetevi a strati i pomodori, le olive tagliuzzate, la salsa al pesto e la feta a pezzetti. Coprite con pellicola e passate in frigo 4 ore. Sformate e servite con un filo d'olio e ciuffetti di prezzemolo.

Fazzoletti agli spinaci

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 fogli di pasta brik o pasta fillo * 500 g di spinaci * 100 g di feta * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate gli spinaci e fateli appassire in un tegame, coperto, con un filo d'olio, sale e pepe. Scolateli dal liquido in eccesso, strizzateli e tritateli. Tagliate a dadi la feta. Sovrapponete 3 fogli di pasta, spennellandoli ognuno con un velo d'olio. Con un coltello, ricavate 4 quadrati d circa 12 cm di lato. Con la pasta rimasta, ricavate allo stesso modo altri 4 quadrati. Farciteli con gli spinaci e la feta. Chiudete leggermente i lembi intorno al ripieno e trasferite i fazzoletti su una placca, rivestita di carta da forno unta d'olio. Infornate a 180° per circa 10 minuti, finché pasta e feta sono leggermente dorate.

Sfogliatine di pomodori

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 250 g di ricotta * 200 g di feta * 4 pomodori * 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * 1 mazzetto di erba cipollina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i pomodori, tagliateli a fette e fatele asciugare su carta da cucina. Srotolate la pasta sfoglia, lasciandola sulla sua carta da forno. Trasferitela su una placca, dividetela in 4 rettangoli e distanziateli leggermente. Rialzate i bordi, bucherellate il fondo e infornate a 200° per 12 minuti. Intanto, mescolate in una ciotola la ricotta e la feta sbriciolata con un filo d'olio e qualche stelo tagliuzzato di erba cipollina. Sfornate la placca e dividete il composto di formaggi sulle sfogliatine. Aggiungete le fette di pomodori, unite un pizzichino di sale, pepate e cospargete con il parmigiano. Irrorate con un filo d'olio e rimettete in forno 8 minuti. Completate con altra erba cipollina tagliuzzata e servite.

Torta a sorpresa

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
8 fogli di pasta fillo * 300 g di feta * 1 kg di spinaci * 1 cipolla * 2 uova * 1 ciuffo di aneto * **Olio extravergine d'oliva** * Sale e pepe
* Sale e pepe

Lavate gli spinaci e, senza sgrondarli troppo, fateli appassire in un tegame, coperto, con un filo d'olio, sale e pepe. Sgocciolateli dal liquido in eccesso, strizzateli e sminuzzateli. Mescolateli in una ciotola, con la feta sbriciolata e la cipolla, spellata e tritata. Unite l'aneto tagliuzzato, le uova sbattute e mescolate. Regolate se occorre di sale. Spennellate d'olio una teglia, stendete un foglio di fillo, spennellate anch'esso e sovrapponete allo stesso modo altri 3 fogli, ungendoli man mano. Versate la farcia e livellate. Coprite con uno dei fogli rimasti, ungetelo e proseguite con gli strati, spennellandoli d'olio. Sigillate i bordi, praticate sulla superficie qualche foro e infornate a 180° per 40-50 minuti, finché la torta è ben dorata (se in superficie colorisce troppo, copritela a metà cottura con alluminio, scoprendo gli ultimi 5-10 minuti).

Quiche di verdure

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 500 g di carotine novelle * 6 ravanelli * 60 g di feta * 60 g di ricotta * 100 g di pesto * 1 limone * 1 uovo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Srotolate la pasta sfoglia e stendetela su una placca, lasciandola sulla sua carta da forno. Con un coltello, incidete la pasta a circa un cm dai margini, per creare un bordo, e praticate sul fondo alcune incisioni decorative. Spennellate con l'uovo sbattuto e infornate a 190° per 25-30 minuti, finché la sfoglia è gonfia e dorata. Intanto, mondate i ravanelli e raschiate le carotine, lasciando se presente il ciuffo verde. Fateli scottare 10 minuti in acqua salata e scolateli. Frullate nel mixer la ricotta e la feta, per ottenere una crema. Lavate il limone, grattugiate la scorza e mescolatela con il pesto. Sfornate, dividete la sfoglia in 6 tranci, guarniteli con la crema di ricotta e feta, gli ortaggi, il pesto, un filo d'olio e servite.

Insalata gustosa

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg di patatine novelle * ½ cipolla rossa * 200 g di feta * 1 cucchiaio di capperi sott'aceto * ½ limone * 1 ciuffo di aneto * 1 ciuffo di prezzemolo * ½ cucchiaino di origano secco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patatine novelle strofinando bene la buccia. Lessatele per circa 20 minuti in acqua bollente, salandole solo verso la fine. Scolatele e lasciatele raffreddare. Sbucciate la cipolla e affettatela sottilmente. Tritate l'aneto e il prezzemolo. Tagliate a metà le patatine novelle. Mescolatele in una insalatiera con la cipolla, i capperi, la feta sbriciolata, le erbe tritate e l'origano. Regolate se occorre di sale e pepate. Irrorate l'insalata con il succo del limone e un giro d'olio, mescolate delicatamente e servite.

Muffin alle erbette

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di erbette * 100 g di feta * 130 g di farina 00 * 50 g di farina integrale * 120 ml di latte * 1 uovo * ½ bustina di lievito in polvere * ½ cucchiaino di bicarbonato * 60 ml di olio di semi di girasole * Sale e pepe

Lavate e scottate in acqua salata le erbette. Scolatele, strizzatele e tritatele. Sbattete l'uovo in una ciotola, aggiungete il latte, l'olio e mescolate. Unite le farine, setacciate con il lievito e il bicarbonato, e amalgamate. Incorporate la feta sbriciolata e le erbette, regolate di sale e pepate. Versate il composto in una placca da muffin, rivestita con pirottini di carta. Infornate circa 25 minuti a 180°.

Tortilla con patate

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 uova * 2 patate * 2 peperoni rossi * 1 cipolla * 100 g di feta * 1 ciuffo di aneto * Olio extravergine * Sale

Lavate i peperoni, metteteli in una teglia e infornateli 30 minuti a 200°, finché la buccia è annerita. Sfornate, coprite con alluminio e fate raffreddare. Spellate i peperoni, puliteli e frullateli nel mixer con olio e sale.

Pelate le patate e tagliatele a fettine. Rosolatele 10 minuti in una padella con un filo d'olio. Unite la cipolla, pelata e tagliata a rondelle sottili. Salate e pepate, coprite e cuocete altri 10 minuti, finché le patate sono tenere. Spegnete e fate intiepidire. Sbattete le uova in una terrina, unite gli ortaggi, mescolate delicatamente e regolate di sale. Riversate il composto nella padella, se occorre unta con poco altro olio, mettete il coperchio e fate cuocere a fuoco moderato per 5-7 minuti. Girate la tortilla e doratela altri 5 minuti circa dall'altro lato. Guarnitela con la feta sbriciolata, l'aneto e qualche ciuffetto di crema di peperoni, servendo il resto della crema a parte.

Pirofila ai datterini

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di pomodori datterini * 1 scalogno * 2 spicchi d'aglio * 250 g di feta * 1 cucchiaino di rosmarino secco * Peperoncino in fiocchi * ½ cucchiaino di zucchero * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate a fuoco medio in una padella, con un filo d'olio, gli spicchi d'aglio interi e lo scalogno, spellato e tritato. Unite i pomodorini, lavati e divisi a metà, e cospargete con lo zucchero, il rosmarino e una presa di peperoncino. Salate e pepate, rosolate altri 2 minuti e spegnete. Disponete la feta a pezzetti in una pirofila oliata. Coprite con i pomodori, irrorate con il loro sughetto e passate circa 10 minuti in forno a 190°, finché feta e pomodori sono ben dorati.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 zucchine * 100 g di ricotta * 70 g di feta * 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * 1 cucchiaio di pecorino grattugiato * 1 uovo * 4 cucchiai di pangrattato * 1 ciuffo di menta * Farina * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Lavate e grattugiate le zucchine. Fatele riposare 30 minuti in un colino, cosparse con un pizzico di sale, in modo che perdano l'acqua di vegetazione. Strizzatele e amalgamatele in una ciotola con la ricotta, l'uovo, la feta sbriciolata, il parmigiano, il pecorino, il pangrattato, la menta tritata e una macinata di pepe. Ricavate tante polpettine, infarinatele leggermente e friggetele circa 5 minuti, poche per volta, in abbondante olio caldo. Scolatele su carta da cucina, salatele e servitele, a piacere con menta fresca.

Polpette di zucchine

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Rolls alla pancetta

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 300 g di formaggio fresco spalmabile * 100 g di feta * 150 g di pancetta a dadini * 1 uovo * 1 ciuffo di prezzemolo * Semi di sesamo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate la pancetta in una padella, con un filo d'olio, finché diventa croccante. Srotolate la pasta sfoglia e tagliatela per il lungo in 6 larghe strisce. Spalmatele con il formaggio fresco, lasciando libere le estremità. Sbriciolate la feta sul formaggio fresco e distribuite la pancetta.

Inumidite le estremità con poche gocce d'acqua e arrotolate le strisce. Allineate i rotolini su una placca, rivestita di carta da forno, distanziati tra loro. Spennellateli con l'uovo sbattuto, cospargeteli con i semi di sesamo e infornate a 180° per 20-25 minuti. Sfornate e servite con il prezzemolo tritato.

SEPPIE e calamari: la delizia raddoppia

Marinate agli aromi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di seppie piccole pulite * 1 limone * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 mazzetto di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sciacquate le seppie e mettetele in una profila, con un filo d'olio, il succo di mezzo limone, l'aglio spellato e affettato e il prezzemolo tritato. Coprite con pellicola e fate marinare 20 minuti in frigo. Levate la pellicola e trasferite in forno 200° per 15 minuti. Sfornate e versate le seppie in una ciotola. Condite con un filo d'olio, il succo del limone rimasto, il basilico spezzettato e regolate di sale. Fate marinare 10-15 minuti prima di servire.

Zuppetta tiepida

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di seppie pulite * 1 peperone verde * 1 peperone giallo * 1 carota * 1 gambo di sedano * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 2 foglie di alloro * 1 ciuffo di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e tagliate a pezzi cipolla, carota e sedano, metteteli in una casseruola, con l'alloro e 600 ml di acqua salata, fate sobbollire 30 minuti e filtrate il brodo. Spellate i peperoni con un pelapatate, puliteli e tagliateli a tocchi. Fate appassire l'aglio, spellato e tritato, in un tegame con un filo d'olio. Unite i peperoni e cuocete 10 minuti. Lavate le seppie, dividete i ciuffi in 4, tagliate le sacche ad anelli e aggiungete tutto ai peperoni. Bagnate con 2-3 mestoli di brodo, unite 2 rametti di timo cuocete 20 minuti, versando altro brodo man mano che si asciuga. Regolate di sale e spegnete. Lasciate intiepidire circa 10 minuti prima di servire la zuppetta con foglioline di timo, una macinata di pepe e una guarnizione a piacere.

Il profumo di mare diventa protagonista grazie a questi golosi molluschi. Che sono da applausi con il curry

Ripieni di riso

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di calamari puliti * 140 g di riso * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate i calamari. Staccate le pinne laterali e i tentacoli e tritateli grossolanamente. Intanto, lessate il riso in acqua salata e scolatelo a circa metà cottura. Mescolatelo in una terrina con il trito di calamari, olio, sale, pepe e prezzemolo tritato. Farcite le sacche con il composto, chiudetele con alcuni stecchini e rosolatele in un tegame con un filo d'olio e l'aglio schiacciato. Bagnate con un dito d'acqua e cuocete 30 minuti coperto, a fuoco dolce.

Ai peperoni arrostiti

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di calamari puliti * 2 peperoni rossi * 2 peperoni gialli * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaino di paprica affumicata * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 cucchiai di aceto * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate i peperoni, metteteli in una teglia e arrostiteli sotto il grill del forno girandoli ogni tanto, finché la buccia è scura. Sfornate, coprite con alluminio e fate intiepidire. Pulite e spellate i peperoni, riducendoli a falde. Riuniteli in una terrina e conditeli con 3-4 cucchiai d'olio, l'aceto, la paprica e l'aglio, spellato e tritato (oppure spremuto). Salate, mescolate e fate riposare 20 minuti. Intanto, lavate i calamari, tagliate le sacche ad anelli e dividete i ciuffi in 4. Spadellate i calamari 3-4 minuti con un filo d'olio. Fateli intiepidire, mescolateli ai peperoni e unite il prezzemolo tritato. Regolate se occorre di sale e fate riposare 10-15 minuti prima di servire.

In fricassea al curry

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 calamari puliti * 1 cipolla * 1 peperoncino jalapeño * 2 tuorli * 1 limone * 1 cucchiaino di curry * 1 cucchiaio di farina * 200 ml di brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite e affettate il peperoncino, spellate e tritate la cipolla e fateli appassire in una casseruola con un filo d'olio e una noce di burro. Spolverizzate con la farina e il curry e mescolate. Lasciate tostare per qualche istante e stemperate con il brodo, mescolando bene. Unite i calamari sciacquati, coprite e cuocete 20 minuti a fuoco dolce. In una ciotola, sbattete i tuorli con il succo del limone. Togliete la casseruola dal fuoco, versate la crema di tuorli e mescolate velocemente per ottenere una crema densa. Regolate se occorre di sale, pepate e servite.

Risotto allo scoglio

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso per risotti * 300 g di calamari puliti * 500 g di vongole pulite * 4 code di gamberi * 200 g di gamberetti sgusciati * 1 bustina di nero di seppia * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 peperoncino fresco * 1 ciuffo di prezzemolo * Brodo vegetale * Vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sciacquate le vongole, fatele aprire in un tegame, coperto e scolatele. Filtrate il fondo, unite tanto brodo quanto serve per arrivare a un litro e portate a bollore. Lavate i calamari e tagliateli a listarelle. Sgusciate i gamberi lasciando le codine attaccate. Private gamberi e gamberetti del filo nero e lavateli. Fate appassire in una casseruola, con un filo d'olio, il peperoncino e l'aglio, mondati e affettati. Rosolatevi i calamari un minuto, unite i gamberi, proseguite un altro minuto, unite i gamberetti, rosolate 30 secondi, spegnete e tenete da parte. Nella stessa casseruola, tostate il riso con un filo d'olio. Sfumate con poco vino e portate a cottura il risotto versando via via il brodo e unendo il nero di seppia a metà tempo. Intanto, affettate sottilmente la cipolla e friggetela in una padella con un dito d'olio. A un paio di minuti dal termine riunite i crostacei, i calamari e le vongole, in parte sgusciate. Regolate di sale e spegnete. Mantecate con una noce di burro e servite con la cipolla fritta.

SEPPIE E CALAMARI

In insalata col prezzemolo

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di calamari puliti * 200 g di pomodori datterini * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * ½ limone * 2 cucchiai di aceto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mescolate in una terrina 4-5 cucchiaio di olio con l'aceto, l'aglio spellato e schiacciato, il succo del limone e il prezzemolo tritato. Lavate i calamari, riducete le sacche a pezzetti e dividete a metà i ciuffi, poi lessate tutto per circa 5 minuti in acqua bollente leggermente salata. Scolate i calamari e trasferiteli nella terrina. Unite i pomodorini, lavati e tagliati a metà, mescolate, regolate di sale e pepate. Coprite con pellicola, fate raffreddare e lasciate riposare in frigorifero 2-3 ore prima di servire.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di seppie piccole pulite * 6 peperoncini verdi dolci (friggitelli) * 1 peperone giallo * 2 cipolle * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 bicchiere di vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate le seppie. Fatele insaporire in una casseruola con un filo d'olio e l'aglio, spellato e tritato. Sfumate con il vino e fate evaporare. Cuocete a fuoco basso, coperto, per 20-25 minuti finché le seppie sono tenere, bagnando se serve con poca acqua. Intanto, pulite e tagliate a listarelle il peperone, spellate e affettate le cipolle e fateli rosolare 5 minuti in una padella con un filo d'olio. Pulite i friggitelli, tagliateli ad anelli e uniteli nella casseruola con le seppie insieme agli ortaggi spadellati. Proseguite la cottura a fiamma bassa per altri 5 minuti. Regolate di sale, pepate e spolverizzate con il prezzemolo tritato.

Casseruola di friggitelli

Preparazione
20 minuti

Tempo di cottura
40 minuti

Farciti al merluzzo

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 calamari puliti * 1 filetto di merluzzo senza pelle * 4 filetti di acciughe sott'olio * 1 uovo * 1 scalogno * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 250 g di polpa di pomodoro * 1 ciuffo di prezzemolo * Origano secco * 1 ciuffo di maggiorana * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private di eventuali lische il merluzzo. Lavate i calamari. Staccate tentacoli e pinne laterali e tritateli nel mixer con il merluzzo, l'uovo e le acciughe. Fate appassire in un tegame lo scalogno e l'aglio, spellati e tritati, con un filo d'olio. Unite il mix di pesce e il prezzemolo tritato, regolate di sale, pepate e spegnete. Farcite le sacche dei calamari con il ripieno e chiudetele con stecchini. Disponetele in una teglia, condite con un filo d'olio e infornate 25 minuti a 180°. Intanto, rosolate la cipolla spellata e tritata in una padella con olio e maggiorana. Unite il pomodoro, sale, pepe, origano e cuocete 15 minuti. Lessate il riso in acqua salata e scolatelo. Servite i calamari con il riso la salsa e maggiorana fresca a piacere.

Salmone e asparagi

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso per risotti * 1 piccola seppia * 250 g di salmone senza pelle * 16 punte di asparagi * 2 zucchine novelle * 1 scalogno * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 bicchiere di vino bianco * 1 l di brodo di pesce * 125 g di farina 00 * 20 g di farina di riso * Acqua minerale frizzante * Burro * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale

Pulite la seppia, ricavate la sacca del nero e spremetela nel vino. Lavate e tritate sacca e tentacoli. Rosolateli in una casseruola con un filo di olio d'oliva e lo scalogno, spellato e affettato. Unite il riso e tostate. Sfumate con il vino e cuocete il riso bagnando poco per volta con il brodo e unendo, a 2/3 del tempo, il salmone privo delle lische e tagliato a pezzetti. Intanto, lavate gli ortaggi. Mescolate in una terrina le farine con un bicchiere circa di acqua fredda. Tuffatevi gli asparagi e friggeteli in olio di semi caldo. Affettate le zucchine per il lungo e spadellatele a parte con poco olio d'oliva. Salate le verdure. Unite al riso una noce di burro, regolate di sale e servite con le verdure e il prezzemolo.

Con cipolla e maggiorana

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di calamari puliti * 1 cipolla * 1 mazzetto di maggiorana * ½ limone * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sciacquate i calamari, tagliate le sacche ad anelli e dividete in 4 i ciuffi dei tentacoli. Scottateli per 5 minuti in acqua bollente, leggermente salata. Scolateli e trasferiteli in una ciotola. Conditeli con il succo del limone, un filo di olio d'oliva, la maggiorana e regolate se occorre di sale. Sbucciate e affettate finemente la cipolla e dividete le fette ad anelli. Friggeteli in un dito di olio di semi caldo finché sono dorati. Scolateli su carta da cucina e salate. Mescolate la cipolla fritta ai calamari e servite con qualche foglia di maggiorana fresca.

Grigliati in salsa verde

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 calamari puliti * 1 spicchio d'aglio * ½ limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Origano secco * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sciacquate i calamari, staccate i tentacoli, tritateli e mescolateli con un po' di pangrattato, olio e sale. Farcite le sacche con questo composto e chiudetele con stecchini. Spellate e tritate l'aglio. Mescolatelo in una ciotola con il prezzemolo tritato, un filo d'olio, il succo del limone, una presa di origano e un pizzico di sale. Spennellate con un velo d'olio i calamari e arrostiteli su una piastra ben calda un paio di minuti per lato. Conditeli con la salsa verde a ciuffetti e servite.

ZUCCHINE
la dolcezza arriva dall'orto

Flan al timo e basilico

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di zucchine * 1 scalogno * 50 ml di panna fresca * 100 g di formaggio fresco spalmabile * 70 g di parmigiano reggiano grattugiato * 2 uova * 1 ciuffo di timo * 1 ciuffo di basilico * Farina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire lo scalogno, spellato e tritato, in una padella con un filo d'olio. Unite le zucchine, lavate e tagliate a dadini. Salate, pepate e cuocete 15 minuti. Fate raffreddare. Sgusciate le uova e separate tuorli e albumi. Frullate le zucchine con la panna, il parmigiano, i tuorli e qualche foglia di basilico e timo. Trasferite la crema in una ciotola e unite gli albumi montati. Versate il composto in 4 stampini, imburrati e infarinati. Disponeteli in una teglia, con 2-3 dita di acqua calda sul fondo, e cuocete a bagnomaria in forno a 160° per circa 40 minuti. Intanto lavorate il formaggio fresco con un filo d'olio. Sfornate i flan, fateli intiepidire qualche istante, sformateli e serviti con riccioli di formaggio e timo fresco.

Scodelline ripiene

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 zucchine rotonde * 200 g di spinaci * 1 cipolla rossa * 500 g di ricotta * 120 g di pancetta a dadini * 80 g di uva bianca * 1 ciuffo di menta * 1 ciuffo di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite e scottate gli spinaci in acqua salata. Scolateli, strizzateli e tritateli. Lavate le zucchine, lessatele 10 minuti in acqua salata, scolatele e tagliate le calotte. Con un coltellino, ricavate la polpa senza forare le bucce. Salate l'interno e disponete le zucchine capovolte su carta da cucina. Rosolate la pancetta in una padella finché risulta croccante. Unite un filo d'olio, mezza cipolla sbucciata e tritata, la polpa delle zucchine a dadini e rosolate. Aggiungete gli spinaci, regolate di sale e pepate. Fate intiepidire e mescolate il tutto con la ricotta e un trito di menta e timo. Farcite le zucchine, disponetele in una pirofila, coprite con le calotte e irrorate d'olio. Infornate 15 minuti a 180°. Servite con la cipolla rimasta a fettine, erbe fresche e gli acini d'uva, lavati e divisi a metà.

Lunghe o tonde, sono delicate e hanno la capacità di assorbire condimenti e aromi. Il risultato nel piatto è strepitoso

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di zucchine * 100 g di patate * 1 pomodoro * 300 ml di brodo vegetale * ½ cucchiaino di curry * 100 g di caprino * 1 cucchiaio di panna fresca * Paprica dolce * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate e tagliate a dadini le patate e le zucchine. Fatele cuocere in una casseruola, nel brodo bollente, per circa 15 minuti, finché le patate sono tenere. Lavate il pomodoro, tagliatelo a dadini e unitene metà alla minestra insieme al curry. Regolate di sale e pepate. Prelevate un mestolo di minestra, frullatela, riversatela nella casseruola e riportate a bollore. Intanto, lavorate il caprino con la panna, sale, pepe e un filo d'olio. Servite la zuppetta nelle ciotole individuali. Completate con riccioli di crema di caprino, i dadini di pomodoro tenuti da parte e la paprica.

Paprica e caprino

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Sfogliata saporita

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 rotoli di pasta sfoglia pronta rettangolare * 4 zucchine * 1 mazzetto di erbette * 2 cipolle rosse * 1 ciuffo di basilico * 100 ml di panna fresca * 3 uova * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite e lessate le erbette in acqua salata. Scolatele, strizzatele e tritatele. Fate appassire le cipolle, pelate e affettate, in una padella con un filo d'olio. Unite le zucchine, lavate e tagliate a rondelle, e cuocete a fuoco medio 10 minuti. Aggiungete le erbette e il basilico, salate, pepate e spegnete. Sbattete in una ciotola 2 uova con la panna, unite le verdure e regolate di sale. Stendete una sfoglia in uno stampo quadrato, lasciandola sulla sua carta da forno, e rifilate l'eccesso. Bucherellate il fondo e versate il ripieno. Srotolate la sfoglia rimasta e praticate tante incisioni sfalsate a rete, con l'apposito rullo tagliapasta o con un coltello. Trasferite questa sfoglia sul ripieno, rifilate l'eccesso e sigillate i bordi. Spennellate la superficie della sfoglia con l'uovo rimasto, sbattuto. Infornate 30 minuti a 180°.

ZUCCHINE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 2 zucchine * 100 g di gorgonzola * 150 ml di panna fresca * 1 uovo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate e asciugate le zucchine, tagliatele a rondelle sottili, mettetele in un colino, salatele e fatele riposare mentre procedete con la ricetta. Srotolate la pasta sfoglia, ritagliate 4 dischi, rivestite altrettanti stampini da tartelletta imburrati e bucherellate il fondo.

In una ciotola, lavorate il gorgonzola con la panna, l'uovo e pepate. Versate il composto negli stampini. Tamponate le zucchine con carta da cucina e inseritele nel ripieno. Irrorate con un filo d'olio e infornate a 200° per circa 15 minuti.

Tartellette con lo zola

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Crumble ai taralli

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 zucchine * 30 g di granella di nocciole * 50 g di taralli * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di basilico * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e tritate l'aglio. Rosolatelo, a fuoco dolce, in un tegame con un filo d'olio. Unite le zucchine, pulite e tagliate a rondelle. Salate, pepate e cuocete per circa 15 minuti. Sbriciolate i taralli e mescolateli con le nocciole e il parmigiano. Trasferite le zucchine in una pirofila imburrata. Unite il basilico spezzettato, mescolate e cospargete con taralli e nocciole. Cospargete con qualche fiocchetto di burro e passate in forno a 180° per circa 20 minuti.

Rotolini di formaggio

Preparazione
15 minuti

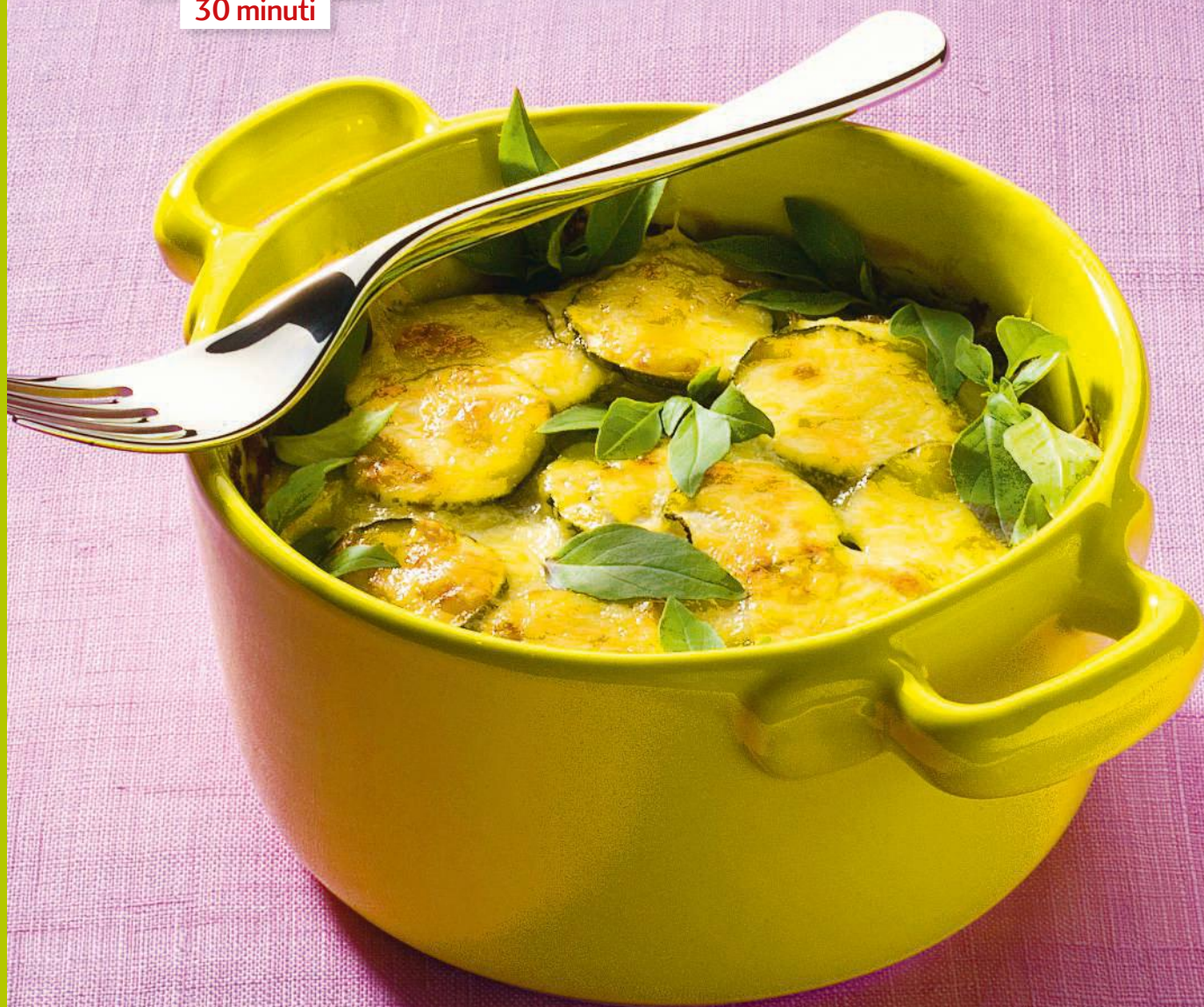
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di zucchine * 200 g di formaggio fresco spalmabile * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale, pepe nero e pepe rosa

Pulite e tagliate per il lungo le zucchine a nastri sottili (2 mm) con un coltello o una mandolina. Mettetele in una pirofila, salatele leggermente, irrorate con il succo del limone, coprite e fate marinare 30 minuti. Insaporite il formaggio con pepe nero, pepe rosa e un filo d'olio. Scolate e asciugate le zucchine dalla marinata, spalmatele con la crema di formaggio e arrotolatele. Completate con un filo d'olio e servite.

Cocottine gratinate

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
3 zucchine * 100 g di provola * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 200 g di pangrattato * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mescolate in una ciotola il pangrattato, il parmigiano, qualche foglia di basilico spezzettata, l'aglio spellato e tritato, pepe e un filo d'olio. Lavate le zucchine e tagliatele a rondelle. Disponetele a strati in 4 cocottine, unte d'olio, salandole leggermente e alternandole al trito. Coprite l'ultimo strato con poco olio e la provola a fettine. Infornate a 200° per 30 minuti. Sfornate e servite con basilico fresco.

ZUCCHINE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di zucchine * 1 mazzetto di cavolo spigarello o cavolo nero * 1 mazzetto di erbette * 2 patate * 1 gambo di sedano * 1 cipolla * 1 porro * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine di oliva * Sale e pepe nero e pepe rosa

Mondate tutti gli ortaggi. Affettate la cipolla, il porro e il sedano, tritate l'aglio e tagliate a pezzetti cavolo ed erbette. Riducete a rondelle le zucchine e a dadini le patate pelate. Riunite gli ortaggi in una casseruola con 1,2 l di acqua salata. Portate a bollore, abbassate il fuoco e cuocete 30 minuti. Quando le patate sono tenere, schiacciatene circa la metà, direttamente nella casseruola, con una forchetta e proseguite la cottura altri 15 minuti. Regolate di sale e completate con il basilico spezzettato. Servite nei piatti individuali con un filo d'olio e una macinata di pepe nero e pepe rosa.

Minestrone al verde

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

Piccoli soufflé

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 zucchine * 2 cipolle * 250 ml di latte * 2 uova * 80 g di scamorza * 1 ciuffo di menta * Pangrattato * 25 g di farina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciogliete una noce di burro in una padella e rosolatevi la cipolla spellata e tritata. Unite le zucchine, pulite e tagliate a tocchetti, cuocete 10 minuti, salate e pepate. Sciogliete in un pentolino 25 g di burro, versate la farina e mescolate velocemente, per dorare il composto. Stemperate con il latte, portate a bollore e fate addensare la besciamella. Spegnete e unite la scamorza a filetti. Regolate di sale e pepate, trasferite in una ciotola e fate intiepidire. Ungete d'olio 4 stampini da soufflé e spolverizzateli di pangrattato. Sgusciate le uova separando tuorli e albumi. Amalgamate alla besciamella i tuorli, le verdure e mescolate. Incorporate delicatamente gli albumi montati a neve e qualche foglia di menta tritata. Versate il composto negli stampini e infornate per circa 18 minuti a 190° (possibilmente, in forno statico per metà tempo, ventilato verso la fine). Sfornate e servite subito, a piacere con menta fresca e lamelle di zucchine crude.

Bocconcini di rosa

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 2 zucchine grandi * 100 g di formaggio fresco spalmabile * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la pasta sfoglia per il lungo a strisce larghe circa 4 cm. Lavate le zucchine e tagliatele a rondelle sottili. Spalmate il formaggio su ogni striscia di pasta e condite con sale e pepe. Disponete una fila di rondelle di zucchina su ogni striscia, facendole sbordare di circa la metà e lasciando libero il lembo inferiore. Ripiegate quest'ultimo sulle zucchine in modo da fermarle. Arrotolate ogni striscia a rosa e disponete le rose in stampini da muffin imburrati. Condite con poco sale, pepe e un filo d'olio. Infornate a 180° per circa 30 minuti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 carote * 2 zucchine * 1 mazzetto di rucola * 1 cipolla rossa * 1 spicchio d'aglio * 175 g di feta * 2 uova * 1 mazzetto di basilico * 60 g di pinoli * 80 g di grana padano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Raschiate e grattugiate a filetti le carote. Mescolatele in una ciotola con le uova sbattute e 20 g di grana. Regolate di sale e pepate. Rivestite una placca di carta da forno e stendete il composto formando 2 dischi sottili. Lavate e tagliate a fette le zucchine, pelate e affettate la cipolla e soffriggetele 5 minuti in una padella, con un filo d'olio. Intanto, frullate il basilico con l'aglio, i pinoli e il grana rimasto, versando a filo tanto olio quanto ne serve per ottenere un pesto denso. Distribuitelo sulle basi di carote e coprite con zucchine e cipolle. Infornate 20 minuti a 180°. Riducete la feta a dadini e lavate la rucola. Sfornate le pizze di carote e completate con la feta, la rucola, un filo d'olio e una macinata di pepe.

Pizza alle carote

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

CILIEGIE

rosse, golose e irresistibili

Fagottini marinari

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di gamberi * 4 crespelle pronte * 100 g di ciliegie * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di aneto * Olio extravergine di oliva * Sale

Lavate e snocciolate le ciliegie. Sgusciate i gamberi conservando le teste e lasciandone 4 con le codine. Privateli tutti del filo nero e lavateli. Tagliate a dadini i gamberi senza codine. Rosolate 5 minuti in una padella le teste con un filo d'olio e l'aglio, spellato e schiacciato. Eliminate teste e aglio, unite i gamberi a dadini, rosolate un minuto e aggiungete metà ciliegie a pezzetti. Salate e cuocete altri 2-3 minuti. Dividete il mix nelle crespelle con qualche ciuffo di aneto. Chiudete e fissate i fagottini con 4 stecchini, allineateli in una teglia oliata e infornate 10 minuti a 180°. Intanto, spadellate i gamberi e le ciliegie rimasti con un filo d'olio e sale. Serviteli con i fagottini e aneto fresco.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g di amarene sciroppate * 260 g di farina autolievitante * 150 g di zucchero semolato * 80 g di cacao amaro * 3 uova * 100 g di burro, più quello per lo stampo * 150 ml di latte * 1 cucchiaino di essenza di vaniglia * 1 cucchiaino di lievito in polvere * 180 g di zucchero di canna * 1 cucchiaino di caffè solubile

In una ciotola, setacciate la farina con il lievito e 50 g di cacao. Unite lo zucchero semolato, il burro fuso, il latte, le uova sbattute, la vaniglia e amalgamate. Aggiungete le amarene, sgocciolate dallo sciroppo, e mescolate. Versate l'impasto in uno stampo da budino imburrato.

In una ciotola, mescolate lo zucchero di canna, il cacao rimasto e il caffè. Versate 250 ml di acqua bollente e mescolate per ottenere un liquido liscio. Versatelo sul composto nello stampo e infornate per circa 35 minuti a 190°. Lasciate riposare 5 minuti prima di sformare il pudding.

Pudding al cioccolato

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Sono i frutti del momento, in pasticceria come nei piatti salati. Fresche o sciroppate, dal gusto inconfondibile, portano l'allegria in tavola

Dolce di pastella

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di ciliegie * 100 g di farina * 2 uova * 300 ml di latte * 2 cucchiai di zucchero semolato * ½ cucchiaino di estratto di vaniglia * Burro * Zucchero a velo

Mescolate in una ciotola, con una frusta a mano, la farina con lo zucchero, l'uovo sbattuto, il latte e la vaniglia, per ottenere una pastella liscia. Imburrate una pirofila o un tegame adatto al forno e distribuite le ciliegie lavate. Versate la pastella e cuocete 20-25 minuti a 200°, fino a quando la superficie è dorata. Servite il dolce tiepido, cosparso di zucchero a velo.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 panetto di pasta frolla pronta * 100 g di ciliegie * 250 ml di panna fresca * 150 g di cioccolato fondente * 2 cucchiai di sherry * Granella di nocciole * Farina * Burro

Stendete la frolla sul piano infarinato,a mezzo cm di spessore. Ricavate 6 dischi e rivestite altrettanti stampini, imburrati e infarinati. Bucherellate il fondo, coprite con pezzetti di carta da forno e legumi secchi e infornate 10 minuti a 180°. Eliminate legumi e carta e rimettete in forno 5 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Scaldate la panna in un pentolino, toglietela dal fuoco, unite il cioccolato a pezzetti, mescolate per scioglierlo e aggiungete lo sherry. Versate la crema nelle crostatine e guarnite con le ciliegie lavate e la granella di nocciole.

Crostatine allo sherry

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Torta di semolino

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
200 g di ciliegie * 150 g di farina autolievitante, più quella per lo stampo * 150 g di semolino * 450 g di zucchero * 2 cucchiaini di amido di mais * 250 g di burro, più quello per lo stampo * 3 uova * 250 g di ricotta * 60 ml di latte * 1 cucchiaino di estratto di mandorle * 12 amaretti

Lavate le ciliegie e snocciolatene 2/3. In un pentolino, stemperate l'amido con 100 ml di acqua fredda. Unite 200 g di zucchero e scaldate, mescolando per scioglierlo. Aggiungete le ciliegie snocciolate e cuocete 10 minuti a fuoco dolce. Sgocciolate e tenete da parte le ciliegie cotte. Fate ridurre lo sciroppo altri 10 minuti. Mescolate in una ciotola la farina con il semolino e 10 amaretti sbriciolati. Montate il burro con lo zucchero rimasto, unite le uova sbattute, l'estratto di mandorle e amalgamate. Incorporate la ricotta e il latte, alternati al mix di farina. Trasferite il composto in uno stampo da budino, imburrato e infarinato. Cuocete in forno a 180° per 45-50 minuti. Sfornate, fate intiepidire, sformate e irrorate con lo sciroppo delle ciliegie. Guarnite con i frutti cotti e quelli interi e cospargete con gli amaretti rimasti, sbriciolati grossolanamente.

Composta al mascarpone

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g di mascarpone * 200 g di ciliegie * 90 g di zucchero * 200 ml di panna fresca * 1 cucchiaio di succo di limone * Cioccolato fondente

Lavate e snocciolate le ciliegie, tagliatele a metà e mettetele in una padella con 60 g di zucchero e il succo di limone. Cuocete 10-15 minuti, spegnete e fate raffreddare. Lavorate il mascarpone in una ciotola con lo zucchero fino a ottenere una crema morbida. Unite la panna montata e amalgamate delicatamente. Dividete le ciliegie in 6 bicchieri e colmate con la crema di mascarpone (a piacere, potete usare una tasca da pasticciere). Decorate con riccioli di cioccolato grattugiato solo al momento di servire.

CILIEGIE

Tarte soffice

Preparazione **25 minuti**
Tempo di cottura **40 minuti**

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
350 g di ciliegie * 240 g di farina * 2 uova * 140 g di zucchero * 100 ml di latte * 50 g di burro * 1 bustina di lievito in polvere * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Lavate e snocciolate le ciliegie. Sbattete le uova con lo zucchero e l'estratto di vaniglia. Versate il latte e il burro fuso. Incorporate la farina, setacciata con il lievito, e amalgamate per ottenere un composto liscio. Aggiungete 3/4 delle ciliegie e mescolate delicatamente. Versate in una teglia, rivestita con carta da forno. Unite le ciliegie rimaste e infornate a 180° per circa 40 minuti. Lasciate raffreddare prima di sformare il dolce.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di ciliegie * 200 g di farina * 100 g di fecola di patate * 2 uova * 180 g di zucchero semolato * 1 bustina di lievito in polvere * 2 cucchiai di liquore kirsch * 50 g di burro * 50 ml di latte * 200 g di mascarpone * 100 g di panna fresca * 80 g di zucchero a velo * 1 cucchiaio di mandorle a lamelle

Lavate le ciliegie, snocciolatene 100 g e tagliatele a pezzetti. Montate le uova con lo zucchero semolato. Unite il burro fuso, il latte, il kirsch e la farina, setacciata con la fecola e il lievito. Aggiungete all'impasto le ciliegie a pezzetti. Versate il composto in 6 pirottini e infornate a 160° per 10-15 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Lavorate il mascarpone in una ciotola con lo zucchero a velo. Incorporate la panna montata, amalgamando delicatamente. Guarnite i dolcetti con la crema, le ciliegie rimaste e le mandorle a lamelle.

Muffin con frosting

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

CILIEGIE

Clafoutis ai pistacchi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di ciliegie * 50 g di amido di mais * 3 uova * 250 ml di latte * 200 g di panna fresca * 40 g di zucchero semolato * 4 cucchiai di crema di pistacchi * 130 g di pistacchi spellati * Zucchero a velo * Burro

Lavate e snocciolate le ciliegie. Mescolate in una ciotola amido e zucchero. Unite le uova sbattute, il latte, la panna, la crema di pistacchi e amalgamate. Imburrate 4 pirofiline e dividetevi le ciliegie e 100 g di pistacchi. Coprite con l'impasto e infornate 40 minuti a 180°. Decorate con i pistacchi rimasti, tritati, e lo zucchero a velo.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
4 uova * 240 g di zucchero * 120 g di farina * ½ bustina di lievito in polvere * 50 g di cacao amaro * 400 g di amarene sciroppate * 4 fogli di gelatina * 650 g di formaggio fresco spalmabile * 250 ml di panna fresca * Burro

Sbattete in una ciotola le uova con 120 g di zucchero. Incorporate 2 cucchiai di acqua e la farina, setacciata con lievito e cacao. Unite 200 g di amarene, scolate dallo sciroppo, e versate il composto in una teglia, rivestita di carta da forno imburrata. Cuocete a 180° 15-20 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Mettete metà della gelatina a bagno in acqua fredda. Scaldate in una casseruola le amarene rimaste con tutto lo sciroppo e 3 cucchiai di acqua. Spegnete e unite la gelatina scolata e strizzata, mescolando per scioglierla. Mettete il resto della gelatina in un pentolino con 125 ml di acqua fredda. Lavorate il formaggio con la panna e lo zucchero rimasto fino a ottenere un composto cremoso. Riscaldate l'acqua con la gelatina, mescolando finché quest'ultima è sciolta. Amalgamate il composto alla crema e versatela sulla base al cacao, senza livellare. Versate la gelatina di amarene, livellate e coprite con pellicola. Fate rassodare 4-6 ore in frigo prima di servire.

Cheese cake con gelée

Preparazione
35 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Involtini di tacchino

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fettine di fesa di tacchino * 300 g di ciliegie * 1 scalogno * 1 uovo * 80 g di pangrattato * 75 ml di sherry * 3 foglie di salvia * Brodo di pollo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciogliete una noce di burro in una padella, fate appassire lo scalogno, sbucciato e tritato, e spegnete. Fate intiepidire e mescolate il soffritto in una ciotolina con l'uovo sbattuto, il pangrattato, 2-3 foglie di salvia tritate, sale e pepe. Appiattite le fettine di carne con un batticarne, dividetevi il ripieno, arrotolate e fermate con spago o stecchini. Sistemate gli involtini in una teglia, coperta di carta da forno, e unite le ciliegie, lavate e snocciolate. Condite con sale e pepe e un filo d'olio e versate lo sherry. Infornate a 180° circa 30 minuti girando di tanto in tanto gli involtini e bagnando se occorre con poco brodo.

Madeleine e crema di riso

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di ciliegie * 230 g di riso * 4 uova * 200 g di zucchero semolato * 200 g di farina * 10 g di lievito in polvere * 560 ml di latte * 2 cucchiai di miele * 2 cucchiai di zucchero a velo * Cannella in polvere * 2 limoni * 230 g di burro, più quello per gli stampini * Sale

Lavate e grattugiate la scorza dei limoni. Montate in una ciotola 3 uova con 130 g di zucchero. Unite la farina setacciata con il lievito, 200 g di burro fuso, metà scorza, il miele e 60 ml di latte. Lavate le ciliegie e snocciolatele. Dividete l'impasto negli stampini da madeleine imburrati, unite le ciliegie, infornate a 190° 5 minuti, abbassate a 160° e cuocete altri 20 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Lessate il riso in acqua salata per circa 20 minuti. Scolatelo, mescolatelo con il resto di latte e zucchero e riportate sul fuoco 10 minuti. Unite l'uovo rimasto sbattuto e cuocete altri 2 minuti. Completate con il resto di burro e scorza e una presa di cannella. Servite le madeleine con il riso tiepido.

CILIEGIE

Tortine bretoni

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di ciliegie * 2 uova * 70 g di zucchero * 65 g di farina * 4 g di lievito in polvere * ½ limone * 25 ml di brandy * 200 ml di latte * 125 ml di panna fresca * Sale

Tagliate a metà le ciliegie, lavate e snocciolate, e fatele appassire in una padella con un filo d'acqua. Setacciate la farina con il lievito in una ciotola, unite lo zucchero, un pizzico di sale e la scorza del limone, ben lavato. Incorporate con una frusta a mano le uova, il latte, la panna e il brandy. Dividete le ciliegie sul fondo di 6 stampini, rivestiti da pirottini di carta (a piacere, potete aggiungerne una intera in ogni pirottino). Versate la pastella e infornate a 180° per circa 30 minuti.

Flan al latte

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di ciliegie * 200 ml di latte * 100 g di farina * 3 uova * 100 g di zucchero semolato, più quello per spolverizzare * Estratto di vaniglia * Burro * Zucchero a velo

Lavate e snocciolate le ciliegie. Montate in una ciotola le uova con lo zucchero semolato, fino a ottenere un composto spumoso. Incorporate la farina setacciata, il latte e qualche goccia di vaniglia. Imburrate una tortiera e cospargetela di zucchero semolato. Disponetevi le ciliegie, versate il composto e infornate a 180° per circa 40 minuti, finché la superficie è dorata. Lasciate raffreddare, sformate, cospargete di zucchero a velo e guarnite a piacere con ciliegie fresche.

Direttrice responsabile
ROSSELLA RASULO

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci
(caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice spettacolo)
Maria Elena Barnabi (caposervizio)
Francesco Gironi (caposervizio)
Roberta Spadotto (caposervizio)
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati
Federica Berto
Valentina Mariani
Silvia M. Reppa

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Rossella Brambilla
(segretaria del direttore)
Tiziana Maccarini

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 21/2022
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
© 2012 Hearst Magazines Italia SpA - via Roberto Bracco, 6 - 20159 Milano

DISTRIBUZIONE: Per l'Italia: m-Dis Distribuzione Media SpA
via Cazzaniga 19 - 20132 Milano - tel.02.2582.1,

Stampa: Arti Grafiche Boccia - via Tiberio Claudio Felice 7 - 84131 - Salerno
Printed in Italy

Federazione Italiana
Editori Giornali

GENTE PUZZLE

TI ASPETTA IN EDICOLA CON TANTE NOVITÀ: FORMATO PIÙ GRANDE, GRAFICA PIÙ ACCATTIVANTE E IL NUOVISSIMO E APPASSIONANTE GIOCO FOUR!

IL NUOVO NUMERO È IN EDICOLA DAL 25 MAGGIO

HEARST italia